



Menú de Març — sense carn

Escola Parc de la Ciutadella



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
7 Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Bacallà al forn amb all i julivert i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	8 Patata i bledes Truita de pastanaga i xampinyons Fruita fresca	9 Llenties estofades amb verdures i selfservice amanida (enciams variats, pastanaga, col llombarda, ravenets, daus de formatge, pipes, olives,...) Fruita fresca	10 Crema de coliflor Saltejat de llegum amb herbes aromàtiques i tomàquet a la provençal logurt natural	11 Sopa de peix amb fideus Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i remolatxa Fruita fresca
14 Carbassó a la romana Mongetes seques estofades amb sípia i patata i tastet de Fruita fresca	15 Arròs pilaf amb verdures de temporada Remenat d'ou i patata, i amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i sésam Fruita fresca	16 Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa de llentíes Fruita fresca	17 Trinxat de col i patata a l'allet Peix fresc al forn i amanida d'enciam, pastanaga i pipes Fruita fresca	18 Sopa de galets Peix arrebossat , amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet logurt natural
21 Espaguetis marcians (amb salsa d'espínacs) Salmó a l'anet i amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca	22 Cigrons estofats amb verdures Ous amb salsa de tomàquet i beixamel Fruita fresca	23 Patata i bròquil Peix a la llimona i amanida d'enciam, pastanaga i germinats Fruita fresca	24 Arròs caldós amb carbassa Calamars a l'andalusa i amanida d'enciam i tomàquet logurt natural	25 Crema de pastanaga Truita a la francesa i moniato rostit Fruita fresca
28 Amanida d'enciam amb tomàquet, pastanaga, blat de moro, verat en llauna Llenties estofades amb cuscús Fruita fresca	29 Minestra de verdures saltejades amb arròs integral Truita de patata i ceba i amanida d'enciam, pastanaga i poma Fruita fresca	30 Patata i espínacs saltejats Peix al ajillo i amanida d'enciam, remolatxa i olives logurt natural	31 Espaguetis amb salsa de tomàquet Peix fresc i amanida d'enciam, pastanaga i sésam Fruita fresca	1 Crema de carbassó Saltejat de mongetes seques Fruita fresca

Menú elaborat per dietista-nutricionista amb número de colegiada 00701

De beguda: aigua de font

Pa integral per acompanyar, cada dia.

La pasta de la sopa, l'arròs i el cuscús són integrals.

Aquest mes, de fruita: poma, pera, plàtan, kiwi, maduixots i taronja.

El iogurt és natural i sense sucre i animem als infants que no se'n posin, o se'n posin poc!